

- Jūsų silpnybės yra tiek pat svarbios, kiek ir stiprybės. Net jei jaučiatės esąs fiziškai silpnas, vis tiek esate vertingas.
- Susikoncentruokite į tai, ką vis dar turite, o ne į tai, ką prarandate.
- Susikurkite prisiminimų banką. Patalpinkite į jį malonius vaikystės prisiminimus, mėgstamus kvapus, mintis. Sunkiomis akimirkomis pasinaudokite turimais indėliais.
- Po nemalonių arba varginančių procedūrų apdovanokite save mažais malonumais: naujo žurnalo skaitymu, naujos radijo stoties klausymu, susitikimu su įdomiu žmogumi, nusipirkite naują drabužį arba patinkantį niekutį ir kt.
- Tikėkite, kad viskas, kas vyksta, yra jūsų kūno ir sielos labui. Kentėdamas kūnas paprastai paskatina vidinę žmogaus brandą. Žmogaus mintys ir jausmai, susidūrę su kančia, ima labiau rūpintis žmogiškąja prigimtimi, sveikesniu gyvenimo būdu.
- Bus gerų ir blogų dienų. Jos keis viena kitą. Tą būtinai prisiminkite, kai bus sunku. Tuo metu leiskite draugams ir jus mylintiems žmonėms pasirūpinti jumis ypatingais būdais. Tai padės jums išsaugoti jėgas laukiant rytojaus.
- Gyvenkite šios dienos realybe, o ne dvejonėmis dėl praeities ar nežinomybe dėl ateities. Jūs turite pakankamai jėgų vienai dienai. Tiek jums šiandien ir pakanka.

*Psichologė Eglė Gudeliėnė*

### Dvasinė saviugda

Dvasinės problemos kartais klaidingai gali būti palaikytos fiziniiais negalavimais. Labai gaila, kad jie dažnai taip ir lieka neatpažinti. Priklausomai nuo ligonio įsitikinimų, dvasingumą galima suprasti įvairiai. Dalis ligonių jį prilygina religinėms vertybėms, kiti dvasingumą supranta kaip asmenines prasmės paieškas ieškant gyvenimo tikslo ir siekiant suprasti, koks vaidmuo šiose paieškose tenka sergant. Šioje situacijoje daugelis ligonių, kurie nėra religingi, nori

grįžti prie tikėjimo, su kuriuo užaugo, tikėdamiesi jame atrasti viltį ir paguodą.

Žmonės, sergantys onkologinėmis ligomis, dažnai pasineria į svarstymus, ką gyvenimas jiems reiškia, kas buvo pasiekta ir kas dar nepadaryta. Tai gali sukelti baimę ir įtampą, pasireiškiančią dvasiniu skausmu. Norint išspręsti dvasinius dalykus, ne visada reikia itin sudėtingų ir ypatingų metodų. Labai dažnai užtenka tik pabūti su artimu žmogumi, kuris Jus išklausytų, su kuriuo pasidalytumėte dvasiniais išgyvenimais.

Daugelyje religijų ir kultūrų paplitusi dvasinė praktika – meditacija (mąstymas). Tyloje ligonis stengiasi patirti Dievo artumą, užmiršti rūpesčius, tikėti Dievo gydomąja galia. Dievo malonė veikia nepriklausomai nuo žmogaus gebėjimo melstis. Patartina skaityti dvasinę literatūrą, maldyną, Šventąjį Raštą, poeziją, grožinę literatūrą. Galima rašyti laiškus savo Angelui Sargui: kaip jūs jaučiatės, ko siekiate, kokios abejonės jus jaudina. Vėliau šiuos laiškus galima sudeginti, o pelenus išpilti pavėjui į jūrą ar upę.

Rekomenduojama pabūti bažnyčioje, vienumoje, pasikalbėti su kunigu.

Dievas yra visur – Jį galite rasti savo širdyje, maldoje arba sakramento pavidalu.

Jūs galite paprašyti artimųjų kartu paskaityti Šventąjį Raštą arba pasimelsti. Maldos terapija gali tapti jūsų dvasinės stiprybės šaltiniu.

Patartina skaityti šias knygas: K. J. Hermes „Maldos išgyvenantiems depresiją“ (2009); P. Kalanichi „Įkvėpti tylą“ (2017); J. Ivanauskaitė „Viršvalandžiai“ (2007); J. Ivanauskaitė „Odė džiaugsmui“ (2007); B. Ferrero „Pasakojimai ir palyginimai“ (2010); B. Ferrero „Naujos istorijos“ (2015); M. Albom „Antradienis su Morisu“ (2001); S. Braam „Alzheimerio liga. Mano tėvo istorija“ (2009); D. Burns „Geros nuotaikos vadovas“ (2013); A. de Sent Egziuperi „Mažasis princas“ (2009); R. Bachas „Džonatanas Livingstonas žuvėdra“ (1981).

*Prof. Arvydas Šeškevičius*

### PSICHOTERAPEUTAS PATARIA

## Sustok, gyvenime, aš noriu išlipti... Apie savižudybes ir ne tik

*Daiva Žukauskienė*

*Socialinės ir emocinės komunikacijos centras*

Kiekviena savižudybė paveikia bent šešis su juo susijusius žmones. Savižudybė yra tam tikro socialinio organizmo vienos galūnės savanoriška amputacija. Blogiausia, kad pati galūnė skausmo nebejaučia, o iš skausmo klykia likęs organizmas. Emocinę, psichologinę traumą išgyvena visas savižudžio socialinis laukas. Stipriausią emocinį šoką patiria šeima, artimieji, kiek silpnesnius jausmus – draugai, pažįstami ir kolegės, nerimą ir tuštumą pajunta kaimynai, draugų draugai, tolimi giminės. Savižudybė – lyg akmenukas, įmestas į vandenį, nuirbuliuoja labai toli. Įvykį giminė įsirašo į savo nešlovės lentą, kitoms kartoms palikdama paslaptį, gėdą, stigmą, tuštumą.

Savižudybė yra dvasinės ligos požymis. Ligos, apie kurią tenka kalbėti su likusiais gyvaisiais. Labai sunku kalbėti šia tema, nes sena patarlė byloja, kad „apie mirusius gerai arba nieko“. Norisi nusipurtyti šia seniena ir garsiai šaukti, kad dėl to, kad mažai kalbame su gyvaisiais, jie virsta mirusiais. Mintys apie savižudybę nėra malonios pačiam žmogui, jas bandoma pridengti, slėpti. Tikriausiai nedidelė savižudžių imtis renkasi grubias (pasikorimas, nušokimas nuo aukštų vietų, venų persipjovimas ir kt.) ir akivaizdžias savižudybes. Daugelis savižudžių taip ir lieka neišskiais mirties atvejais. Daug lengviau gedėti artimojo, žuvusio autokatastrofoje, nei

savanoriškai pasitraukusio iš gyvenimo. Savižudybė tebėra didelė problema, nes ją linkę slėpti visi. Slepia savižudybę planuojantys asmenys, slepia artimieji, netiesiogiai slepia ir medikai bei kitos tarnybos, nesigilindamos į mirties priežastis. Apsinuodijimai alkoholiu, medikamentais, narkotikų perdozavimas, autoavarijos be akivaizdžios priežasties. Tokios mirtys taip ir lieka iki galo neištirtos, nepaaiškintos ir netraktuojamos kaip savižudybės.

Planuojantys savižudybę žmonės išsamiai renka informaciją, kaip galėtų diskretiškai pasitraukti iš gyvenimo. Jie juokauja šiomis temomis, prašo pasidalyti mintimis ar planais „O kaip jūs nusižudytumėte?“ ir tyliai dėlioja pasitraukimo iš gyvenimo kelią. Kalbu apie tuos, kurių savižudybės nėra spontaniškos, įvykdytos afekto būsenose, krizinėse situacijose, kalbu apie tuos, kurie ilgai nešioja ir brandina šią mintį. Dažniausiai tai yra planas B, jei planas A nesuveiktų. Šioje vietoje tenka prisiminti atsakomybę visiems, nes tie, kurie pasirinko planą B, nesulaukė pagalbos, palaikymo, kad gyvuotų planas A. Planas A yra stengtis susitvarkyti su problemomis, išbristi iš sunkios padėties, kapstytis iki jėgų ir vilties netekimo. Planas B – pasiduoti, rinktis paskutinę išeitį, mirtį, pripažinti, kad pralaimėjo. Planas A dalyvaujame mes visi, planas B vykdomas vienas. Planas B yra žmogaus ir mūsų visų pralaimėjimas.

Kiekviena savižudybė turi priežastį, kurią mes pražiopsojome...

Senyvas amžius savižudybių požiūriu dažnai vertinamas neteisingai. Senyvų žmonių mirtys pateisinamos natūralia senatvine mirties priežastimi, nesigilinant, ar tai galėjo būti savanoriškas pasitraukimas iš gyvenimo. Senoliams būdingas autodestruktyvus elgesys, dėl kurio sudėtinga konstatuoti savižudybę. Neteisingas ir nereguliarus vaistų vartojimas, medikamentų maišymas su alkoholiu sukelia mirtis, kurias sunku priskirti savižudybėms, bet ir atmesti tokią mintį būtų neteisinga. Artimieji neturėtų bijoti apie mirtį kalbėti su savo senyvais tėvais, sužinoti jų nuomonę, pageidavimus ir tiesiog įsiklausyti, ar jų žodžiuose nesislepia mintis apie savižudybę.

1897 m. prancūzų sociologas E. Durkheimas veikale „Savižudybės“ pastebėjo, kad savižudybių neįmanoma paaiškinti vien individualiomis priežastimis, jas lemia visuomeninės sąlygos, tarpasmeniniai santykiai, o pagrindinės priežastys yra socialinės. Savižudybių rodiklis rodo šalies gyvenimo kokybę. Žmogaus socialumas saugo jį nuo savižudybės. Socialiniai saitai sulaiko žmogų nuo savižudybės. E. Durkheimas pirmasis suklasifikavo savižudybes, jas suskirstydamas į keturias grupes: egoistines, altruistines, anonimines ir fatalines.

Dažna visuomenės klaida yra manymas, kad savižudybės vyksta kažkur toli, kad savižudžius turi gelbėti ar gydyti specialiosios tarnybos. Pirminių prevencinių veiksmų turi ne-

atidėliotinai imtis kiekvienas, išgirdęs tokius pasakymus. Greita reakcija į suicidines užuominas gali išgelbėti gyvybę. Didžiosios rizikos pašalinimas negali laukti. Nebijokite užduoti konkrečių klausimų, kartais jie tiesiog žmogų išmuša iš vėžių, verčia suklusti, duoda laiko, o laikas ir sveikos pastangos gali išgelbėti gyvybę. Klausimai:

*Ar turi savižudybės planą?* (PLANAS)

*Ar jau viską turi, ko reikia tavo planui? Vaistai? Ginklas?..* (PRIEMONĖS)

*Ar žinai, kada tai padarysi?* (LAIKAS)

*Ar turi ketinimą, motyvą tai daryti?* (INTENCIJA)

Gavę teigiamus atsakymus, nieku gyvu nepasitikėkite patvirtinimais ir pažadais, kad nieko baisaus neatsitiks. Nepalikite žmogaus vieno nei fizine, nei emocine prasme. Negalite pasirūpinti juo patys, palydėkite iki ligoninės priėmimo kambario, perduokite tiesiogiai medikams į rankas. Nepasitikėkite niekuo, neleiskite jūsų apmulkinti pažadais ir patvirtinimais. Jūsų pasitikėjimas, naivumas, patiklumas gali kainuoti kitam gyvybę. Šiuo atveju geriau būti paranojiškam nei atsainiam.

Pagrindinės suicido rizikos:

- psichinės ligos, alkoholizmas, priklausomybė nuo vaistų;
- buvę parasuicidai, apsunkinta šeimos anamnezė suicidais; trauminė patirtis;
- nepagydomos ligos ar lėtinių ligų paskutinės stadijos, lėtinis skausmas, netektys, stresinės situacijos;
- socialinė izoliacija, vienišumas, atskirtis.

Visuomenėje vyrauja klaidinga nuomonė, kad žudosi tik psichikos ligomis sergantys žmonės. Psichiniai sutrikimai padidina savižudybių riziką, bet suicidinės mintys nėra nei depresijos, nei šizofrenijos ar priklausomybių pagrindinis simptomas. Savižudybių procentas tarp depresija sergančiųjų yra 30 procentų, o tarp sergančiųjų šizofrenija tik 10 procentų. Savižudikiškų veiksmų imasi sveikstantys asmenys, o ne ligoniai ligos paūmėjimo metu. Atsiradus adekvatumui, grįžus į realybę po psichozės ar sunkios depresijos, žmonės dažniau galvoja apie savižudybę nei sunkiai sergantys.

Pabaigai žiupsnelis įdomios istorinės informacijos apie meilę ir mirtį:

*Sapfo (apie 610–580 m. pr. Kr.) – graikų poetė, laikoma pirmąja moterimi, rašiusia eiles. Gimė aristokratų šeimoje, apsupta žinomų to meto moterų gyveno Lesbos saloje. Mokė jas eilių, muzikos ir šokių. Mokė mylėti ir gyventi mylint. Daugelis Sapfo eilėraščių aukština moters meilę moteriai. Poetė nusižudė iš nelaimingos meilės vyrui – valtininkui Faonui. Istorija tai ar legenda, jau niekas nepasakys, tačiau uola, nuo kurios ji nušoko, vėliau tapo simboline vieta, kur žudydavosi nelaimingi isimylėjėliai.*

Meilė visais laikais buvo laimės ir kančios, gyvenimo ir mirties liudininkė.

### ***Gerbiamieji!***

Kviečiame užsiprenumeruoti recenzuojamą mokslo žurnalą „Slauga. Mokslas ir praktika“. Tą galite padaryti Lietuvos pašto skyriuose bei [www.prenumeruok.lt](http://www.prenumeruok.lt). Žurnalo prenumeratos indeksas – 5105

#### **Prenumeratos kaina:**

**1 mėn. – 1,45 Eur**

**6 mėn. – 8,70 Eur**

**3 mėn. – 4,35 Eur**

**12 mėn. – 17,40 Eur**

**Svarbu!** Prenumeratą būtina atlikti iki kiekvieno mėnesio 26 d.

*Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras*